



ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး  
မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း





တောင်ပုမြို့နှင့် မနီးမဝေးရှိ လယ်သမားများနေထိုင်သည့် ကျေးရွာလေးတစ်ရွာတွင်....



ပပ နှင့် ထွန်းထွန်း တို့တီအီအီအစဉ်တစ်ခုကို ကြည့်ရှုနေရာမှ ရုတ်တရက် ကြားဖြတ် သတင်းကြေငြာချက်တစ်ခု ထွက်ပေါ်လာသည်။



သတိပြုရန် ! မိုးခေါင်ရေရှားခြင်းသတိပေးနိုးဆော်ချက် ! 5 ရာသီဥတုပူပြင်းခြောက်သွေ့ချိန်ကြာမြင့်လာပါက ရေတွင်းရေကန်များခမ်းခြောက်လာနိုင်ပါသည်။



ဟာ... သွားပြီ.. ငါတို့ တော့ ကံဆိုးပြီး... ရေ နဲ့ အစားအစာ မရှိရင် ငါတို့အားလုံး သေကုန်တော့မှာဘဲ....



သိပ်လဲမစိုးရိမ်ပါနဲ့ ပပရယ်.. ဒို့ရဲ့ အိမ်နီးချင်းတွေနဲ့ရော.. အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ တွေ့နေပါတွေ့ပြီး... မိုးခေါင်ဘေးအတွက် တုံ့ပြန်ရေးစီမံချက်လုပ်ဖို့ စီစဉ်ပြီးပါပြီ

ဟူး... ဒါဆို တော်သေးတာပေါ့...



အစားအစာ နဲ့ သောက်သုံး ရေတွေကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဘယ်လို ရွေးတာစုဆောင်း ရမယ်ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းတွေ အများကြီး ငါသိထား တယ် ..



ဘုံဘိုင်ပိုက်ခေါင်းကို သုံးတဲ့အချိန်ဘဲဖွင့်ပြီး သွားတိုက်တဲ့အချိန်မှာ ရေပိတ်ထားဖို့ .....

ဒါက လွယ်လွယ်လေးဘဲ...



ရေပန်းနဲ့ရေချိုးရင်.. မြန်မြန်ရေချိုးဖို့...

ဒါလည်း ငါလုပ်နိုင်တာဘဲ...



ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ ပန်းကန်တွေကို ရေဆေးရင် ဘုံဘိုင်ပိုက်ခေါင်းဖွင့်ပြီး နဲ့ တိုက်ရိုက်မဆေးဘဲ ဇလုံထဲ ရေထည့်ပြီးဆေးဖို့.....



ဆည်မြောင်းရေ နဲ့ မိုးရေတွေကို ရေတိုင်ကီထဲမှာ သိမ်းဆည်းသိုလှောင်ထားဖို့၊ သုံးပြီးတဲ့ရေကို ပြုပြင်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ်အသုံးပြုဖို့.....

ဟုတ်ပြီ...



ခဏနေဦး ပပ .....  
အဲဒီရေကို ဒီအတိုင်းမ သောက် နဲ့အုံး.....

ဟင်...  
ဘာဖြစ်လို့လဲ...



ဒီရေတွေကို မသောက်ခင် အန္တရာယ်ကင်း  
အောင် ကျိချက်ဖို့ လိုချင်လို့လိမ့်မယ်...

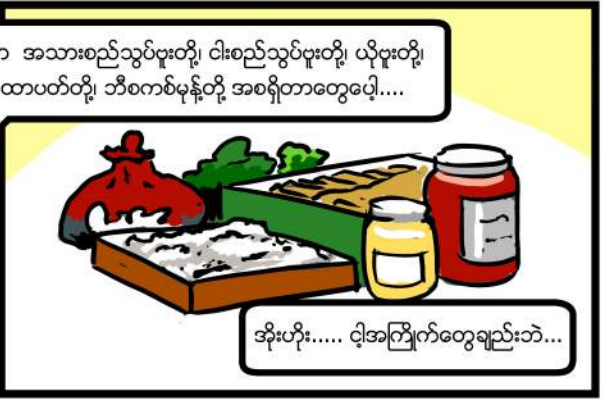


အော်..  
ဟုတ်ပြီလေ..



အစားအစာတွေကိုကျတော့ရော်...

လူတိုင်း ရိက္ခာခြောက်တွေ၊ စည်သွပ်ဖူးတွေ နဲ့  
ပဲအမျိုးမျိုးတွေကို သုံးလကနေ ဆယ်နှစ်လစာ  
အတွက် သိုလှောင်ထားသင့်တယ်...



ဥပမာ အသားစည်သွပ်ဖူးတို့၊ ငါးစည်သွပ်ဖူးတို့၊ ယိုဖူးတို့၊  
ထောပတ်တို့၊ ဘီစကပ်မုန့်တို့ အစရှိတာတွေပေါ့....

အိုးဟိုး..... ငါ့အကြိုက်တွေချည်းဘဲ...



ပြီးတော့ ငါတို့ရဲ့ အိမ်နောက်ဖေးမှာ  
ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်တွေ စိုက်ပျိုးထား  
လို့လည်းရတယ်..

ပြီးတော့ အစားအစာရိက္ခာ တွေကိုလည်း အထူး ဂရုစိုက်ဖို့လိုတယ်....  
အဲဒီအစားအစာရိက္ခာတွေ ကို ဘယ်လိုဂရုစိုက်ရမှာလဲဆိုတာနဲ့  
ပတ်သက် ပြီး ကြက်ခြေနီတပ်ဖွဲ့ဝင်တွေက ရှင်းပြပေးနိုင် တယ်...

ဪ... ..



ရုတ်တစ်ရက် မမျှော်လင့်ထားဘဲ မိုးစက်များ ရွာကျလာသည်။



ဟေး.....  
မိုးရွာလာပြီဟေး.....

အင်း..... ဒီပုံအတိုင်းသာဆိုရင်  
ရေခမ်းခြောက်မှု မဖြစ်တော့ဘူးထင်တယ်....



ဒါဆို အခု ငါတို့ ရေကို  
ကြိုက်သလိုသုံး လို့ရပြီပေါ့....

မဟုတ်သေးဘူး ပပ... ငါတို့ ရေကို အမြဲတမ်း  
စနစ်တကျရွှေ့တာသုံးတတ်ဖို့ လိုတယ်....  
မိုးမရွာတဲ့အချိန် မှာမှ ရေကို  
ရွှေ့တာသုံးဖို့လိုတာ မဟုတ်ဘူး...



ရေဟာ ဖန်တီးယူလို့မရတဲ့ အဖိုးတန်  
သဘာဝ အရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်တယ်...

အင်း... ဟုတ်တယ်... နင်ပြောတာမှန်တယ်...  
ကျေးဇူးဘဲ ထွန်းထွန်း..

# အောက်ပါအချက်များသည် မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း ကြိုတွေ့ရပါက ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများဖြစ်သည်။ ယင်းတို့ကိုသေချာစွာလေ့လာ ထားလျှင်သင့်နှင့်သင့်မိသားစုများအတွက် စနစ်ကျသောနည်းလမ်း အသွယ်သွယ်ကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

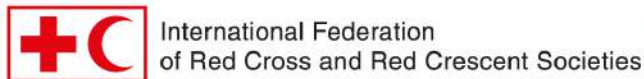
- မိုးခေါင်ရေရှားပါးမှု ဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများပြုလုပ်ခြင်း၊ ကျရောက်လာမည့်ဘေးအန္တရာယ်များကို ကြိုတင်မှန်းဆခြင်း နှင့် မိမိတို့ဘက်မှ အဆင်သင့်ဖြစ်မှုများကို သုံးသပ်ခြင်း အစရှိသည့်လုပ်ငန်းများတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ပါ...။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ပန်းကန်များကို ဆေးကြောရာတွင် ရေလုံကိုအသုံးပြု၍ ဆေးကြောပြီး ထိုအသုံးပြုပြီးသောရေကို စိုက်ပျိုးပင်များအတွက် ထပ်မံအသုံးပြုပါ။
- ရေခဲသေတ္တာပိုက်ခေါင်းများ နှင့် ပိုက်လုံးများ ရေယိုခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- သွားတိုက်ခြင်း နှင့် မုတ်ဆိတ်ရိပ်ရာတွင် ရေခဲသေတ္တာပိုက်ခေါင်းကို ပိတ်ထားပါ။
- ရေပန်းဖြင့်ရေချိုးလျှင် မြန်မြန်ချိုးပါ။
- ရေတွင်းနှင့်သိုလှောင်ထားသည့်ရေများ ရေငွေ့ပျံ့မသွားအောင်အဖုံးဖြင့်သေချာပိတ်ထားပါ။
- အစားအစာရိက္ခာခြောက်များ၊ စည်သွပ်ဗူးများ နှင့် ကောက်ပဲသီးနှံများ သိုလှောင်ထားပါ။
- အစားအစာမလုံလောက်မှု အခက်အခဲများ ကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက် အခြားဝင်ငွေရရှိနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေထားပါ။
- ရေသိပ်မလိုအပ်သော အပင်များ စိုက်ပျိုးထားပါ။



[www.redcross.org/prepare/disaster/drought](http://www.redcross.org/prepare/disaster/drought) တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်း  
 ရာဇသင်္ဂဟလမ်းမကြီး၊ ဒက္ခိဏသီရိမြို့နယ်၊ နေပြည်တော်။  
 ဖုန်း/ဖက်စ် - ၀၆၇ - ၄၁၉၀၄၀  
[www.myanmarredcrosssociety.org](http://www.myanmarredcrosssociety.org)

၏အကူအညီဖြင့်ဆောင်ရွက်သည်။



လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု အကူအညီပေးရေးနှင့် ကယ်ဆယ်ရေး